

時間	Mon(月)			Tue(火)			Wed(水)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	やさしいエアロ 10:15~11:00 (中瀬)	ストレッチ 10:20~10:40 <small>☆</small>		ハタロガ入門 10:15~11:00 (西川)	健康体操 10:15~11:00 (真風)		マットサイエンス 10:15~11:00 (ヘンパヒル)	膝痛エクササイズ 10:20~10:50 (橋本)	健康ウォーク 10:30~11:00 (山本)
11	ハタロガ 11:15~12:00 (大月)		(有料レッスン) 11:10~12:05	脂肪燃焼エアロ 11:15~12:00 (三宅)	健美操 11:15~12:05 (香川)		やさしい水泳 11:30~12:00 (小出)	太極拳 11:10~11:55 (藤原)	らくらくアクア 11:15~11:45 (西川)
12		シェイプアップボクシング 12:10~12:40 (井口)	健康ウォーク 12:15~12:45 (山本)	やさしいエアロ 12:15~13:00 (竹内)	ヒップホップ 12:15~13:00 (北中)		らくらくアクア 12:15~12:45 (西川)	エアロビクス入門 12:10~12:30 (玉井)	クロール入門 12:30~13:00 (小出)
13	コアエクササイズ60 12:15~13:15 (TOMOMO)	ストレッチ 12:55~13:15 (井口)	ホットアクア 13:00~13:30 (山本)	やさしいステップ 13:15~13:45 (竹内)	フィットネスバレエ 13:10~14:00 (香川)		フィットネスアラダンス 13:05~13:55 (石本)	セルブリンパ 13:25~13:55 (真藤)	しあげの水泳 13:15~13:45 (小出)
14	太極拳 13:30~14:15 (中川)	心身整体(定員30名) 13:30~14:15 (藤井)	すいすいクロール 14:15~14:45 (井口)	ZUMBA 14:10~15:00 (macco)	マットサイエンス 14:15~15:00 (ヘンパヒル)		ハタロガ 14:10~14:55 (中野)	ラテンエアロ 14:10~14:55 (杉本)	泳力向上 14:10~14:40 (三井)
15	ベーシックエアロ 14:30~15:15 (藤原)	心身整体(定員30名) 14:30~15:15 (藤井)	クロール入門 15:00~15:30 (井口)	ベーシックエアロ 15:15~16:00 (橋本)	はじめてエアロ 15:15~15:45 (玉井)		ベリーダンス 15:10~15:55 (中野)	お暇ひきしめ 15:10~15:30 (真藤)	(有料レッスン) 14:50~15:45
16	脂肪燃焼エアロ 15:30~16:15 (村松)	パワーヨガ 15:30~16:15 (藤原)	ジュニアA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース		ストレッチボールエクササイズ 15:55~16:15 (玉井)		はじめてステップ 16:10~16:40 (杉本)		ジュニアA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース
17	ハタロガ 16:30~17:15 (ヘンパヒル)		ジュニアB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース		卓球 17:00~18:30		卓球 17:00~18:00		ジュニアB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース
18	卓球 17:30~18:30		ジュニアC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース		ハタロガ 19:10~19:55 (山中)		パワーヨガ 18:35~19:20 (藤原)		ジュニアC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース
19	ハタロガ 19:10~19:55 (中野)	はじめてエアロ 19:25~19:55 (玉井)		コアエクササイズ45 20:05~20:50 (TOMOMO)	やさしいエアロ 20:05~20:50 (藤原)		やさしいステップ 19:30~20:00 (藤原)	ストレッチボールエクササイズ 19:40~20:00 (玉井)	
20	ジョギングエアロ 20:05~20:55 (中瀬)	フィットネスアラダンス 20:05~20:55 (石本)	クロール入門 20:10~20:40 (小出)	ファイティングエアロ 21:05~21:50 (大塚)	パワーヨガ 21:05~21:50 (TOMOMO)		ベーシックエアロ 20:10~20:55 (香川)	マーシャルエアロ 20:15~20:45 (杉本)	いろいろクラス 20:00~20:30 (井口)
21	ベーシックステップ 21:05~21:50 (竹内)	ストレッチボールエクササイズ 21:10~21:30	しあげの水泳 20:50~21:20 (小出)				脂肪燃焼エアロ 21:05~21:50 (村松)	心身整体 21:05~21:50 (藤井)	マスターズ60 20:40~21:40 (三井)

時間	Fri(金)			Sat(土)			Sun(日)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	ハタロガ(定員70名) 10:15~11:00 (山下)			ショートジョギングエアロ 10:15~10:55 (高橋)			コアエクササイズ60 10:15~11:15 (MKO)	ストレッチボールエクササイズ 10:20~10:40	
11	やさしいエアロ 11:15~12:00 (小野)	お暇ひきしめ 11:45~12:05 (橋本)	(有料レッスン) 11:10~12:05	やさしいステップ 11:05~11:35 (藤井)			ベーシックエアロ 11:25~12:10 (他田)	パワンスピラティス 11:20~12:05 (河合)	すいすいクロール 11:00~11:30 (杉本)
12	ベーシックエアロ 12:15~13:00 (香川)	ラテンダンス 12:15~13:00 (JUN)	いろいろクラス 12:30~13:00 (井口)	ベーシックエアロ 11:45~12:30 (SACHE)	NEW ストレッチリンパ 12:00~12:30 (真藤)	(有料レッスン) 11:45~12:40	脂肪燃焼エアロ 12:20~13:05 (北瀬)		泳力向上 11:45~12:15 (杉本)
13	バレエ 13:10~14:00 (大月)	パワーヨガ 13:15~14:00 (藤田)	泳力向上 13:15~13:45 (井口)	ハタロガ60 12:40~13:40 (1-2時/山下 3時/真藤)	マッシュルームエアロ 12:45~13:15 (本田)		ベーシックステップ 13:15~14:00 (三宅)	太極拳 13:25~14:10 (中川)	やさしい水泳 12:30~13:00 (杉本)
14	ジョギングエアロ 14:15~15:05 (藤田)	マナアラフットセラピー 14:15~15:05 (杉本)	脂肪燃焼アクア40 14:15~15:55 (佐々木)	ピラティス45 14:00~14:45 (佐々木)	ボクシングトレーニング 13:50~14:10 (真藤)		はじめてエアロ 16:10~16:40 (本田)	ZUMBA 14:20~15:05 (TOMMY)	
15	ベーシックステップ 15:15~16:00 (江藤)	ファンク 15:15~16:00 (MKO)	ボールエクササイズ 15:15~15:45 (大浦)	ZUMBA 15:15~16:00 (Rebecca)	ストレッチボールエクササイズ 14:25~14:45 (真藤)		ファイティングエアロ 15:20~16:10 (竹内)	シェイプアップボクシング 15:20~15:50 (佐々木)	フィットワーク 15:45~16:15 (山本)
16	はじめてエアロ 16:10~16:40 (本田)		ジュニアA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース	ハタロガ 16:15~17:00 (田原)			はじめてエアロ 16:25~16:55 (本田)	ボクシングトレーニング 16:15~16:35 (石花)	らくらくアクア 16:30~17:00 (山本)
17	卓球 17:00~18:00		ジュニアB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース	ファイティングエアロ60 17:25~18:25 (高橋)			ハタロガ 17:10~17:55 (佐々木)	ストレッチボールエクササイズ 16:45~17:05 (石花)	
18	ハタロガ 18:15~19:00 (香川)		ジュニアC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース		スリムボールエクササイズ 18:30~18:50 (石花)				
19	ベーシックエアロ 19:15~20:00 (藤原)	お暇ひきしめ 19:30~19:50 (本田)		ベーシックエアロ 19:00~19:45 (香川)	パワーヨガ 19:00~19:45 (佐藤)				
20	ベーシックステップ 20:10~20:55 (大塚)	ボクシングメイトパー 20:15~20:45	燃焼ウォーク 20:10~20:40 (生井)	コアエクササイズ60 20:00~21:00 (藤原)	バレエ 20:00~20:50 (藤原)				
21	脂肪燃焼エアロ 21:05~21:50 (原)	ヨガ&ピラティス 21:05~21:50 (佐々木)	やさしい水泳 20:50~21:20 (三井)						

### ジム内レッスン

吉竹ふみふみ (月)20:15~20:25	吉竹ふみふみ (火)15:30~15:40	吉竹ふみふみ (水)20:10~20:20
ストレッチボール (木)14:30~14:40	健康体操 (金)10:30~10:40	サーキットトレーニング (土)13:30~13:40
お暇ひきしめ (土)10:30~10:40	サーキットトレーニング (日)10:50~11:00	吉竹ふみふみ (土)19:50~20:00
サーキットトレーニング (日)14:30~14:40		

※祝日は18時以降のレッスンを休講と致します。 ※スタジオ外の途中入場はお断り致します。  
 ※都合により、お申し込みの講師や内容が変更される場合がございます。  
 ※レッスンの予約のお知らせはホームページでもご覧いただけます。  
 ※プールレッスンについて  
 ・プールレッスン中は、浴衣2着を着用していただきます。30人以上の場合は3レーン、60人以上は4レーンを使用いたします。  
 ・マスターズのレッスンは18人以上は3レーン、泳力向上・ボールエクササイズは24人以上は3レーンを使用いたします。  
 ・その他のコースはウォーキング及び散歩にて実施いたします。  
 ※ジュニアスイミングスクールについて、上記の開始時間10分前からスクールの授業をさせていただきます。

☆ --アロマの香りの中でレッスンをを行います。  
 ◎ --受講料が必要となります。レッスン開始20分前からお断り致します。  
 ハタロガ 定員70名 金額10:15~11:00  
 1Fフロント前 855円の販売